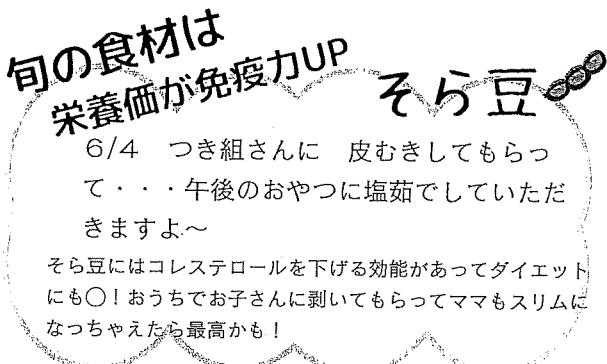
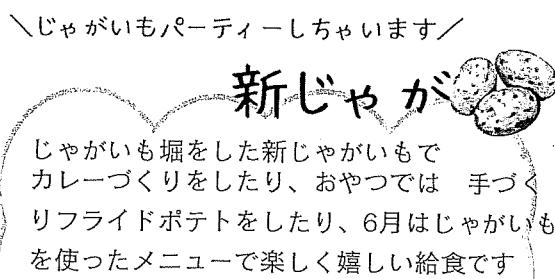


日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	備考欄
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 一 木 二	御飯 みそ汁 たらのごま焼き じゃが芋きんぴら	米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、とろけるチーズ、米みそ	たまねぎ、にんじん、チングンサイ、えのきたけ、ビーマン、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、バジル粉	お茶 せんべい クッキー お茶 ピザトースト	
21 一 金 二	いろどりチャーハン パリパリ揚げ餃子 わかめスープ	米、油、米粉、砂糖、片栗粉、ワンタンの皮	豚ひき肉、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、オクラ、ビーマン、コーン缶、カットわかめ、あおのり、はくさい	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	お茶 せんべいクッキー お茶 米粉ココアクッキー	
22 一 土 二	肉みそうどん くだもの	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ビーマン、干しいたけ	酒	お茶 せんべい クッキー お茶 せんべい	
24 一 月 二	ひじきごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル みそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ、大豆、かつお節	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、ごま、ひじき、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 せんべいクッキー お茶 凍り豆腐のフレンチトースト	
25 一 火 二	野菜たっぷりスパゲティー きのこのスープ ゼリー	マカロニ・スパゲティー、米、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	お茶 せんべい クッキー お茶 茶飯おにぎり	
26 一 水 二	みんなでたのしくつくった カレーの日 御飯 カレー マッシュポテト スープ	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、きな粉			お茶 せんべい クッキー お茶 あげぱん(きな粉)	
27 一 木 二	御飯 さわらと人参の煮物 ボテトサラダ みそ汁(たまねぎ・えのき)	米、じゃがいも、油、砂糖	さわら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 野菜チップ	
28 一 金 二	御飯 鶏つくね 切干大根のサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、おから、米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、チングンサイ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、酒、みりん、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい クッキー お茶 手づくりフライドポテト	
29 一 土 二	焼きそば くだもの	焼きそばめん、油	豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり くだもの	中濃ソース、酒、こしょう	お茶 せんべいクッキー お茶 せんべい	

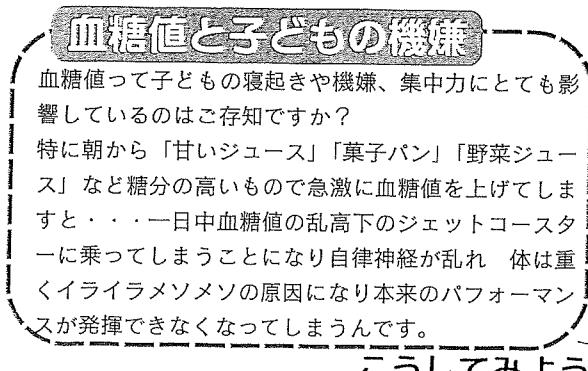
★野菜は その時の状況により 変更する場合があります。



そら豆にはコレステロールを下げる効能があってダイエットにも〇！おうちでお子さんに剥いてもらってママもスリムになっちゃえたる最高かも！

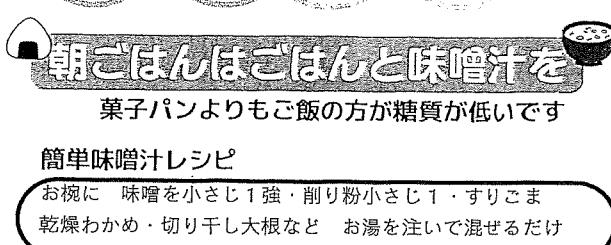


じゃがいも掘をした新じゃがいもでカレーづくりをしたり、おやつでは手づくりフライドポテトをしたり、6月はじゃがいもを使ったメニューで楽しく嬉しい給食です



特に朝から「甘いジュース」「菓子パン」「野菜ジュース」など糖分の高いもので急激に血糖値を上げてしまふと・・・一日中血糖値の乱高下のジェットコースターに乗ってしまうことになり自律神経が乱れ 体は重くイライラメソメソの原因になり本来のパフォーマンスが発揮できなくなってしまうんです。

こうしてみよう



お椀に 味噌を小さじ1強・削り粉小さじ1・すりごま乾燥わかめ・切り干し大根など お湯を注いで混ぜるだけ



フルーツジュースやめました